



Hyvinvointitsempparin

**käsikirja**



Askelia voimaan -hanke

# Syyskuun sisäisyys

<b>Alkusanat</b> .....	3
<b>1. Tsempparitoiminnan mallit</b> .....	<b>4</b>
1.1. Ryhmämalli: käynnistä oma ryhmä	4
Ryhmän käynnistämässä huomioitavaa	4
Ensimmäisellä kokoontumiskerralla	5
Muista myös nämä	5
Ideota ryhmän kokoontumisiin	6
1.2. Yksilömalli: ryhdy liikuntakaveriksi tai terveellisten elintapojen tsemppariksi	7
Miten löytää tsemppattavia?	7
Miten alkuun tsemppattavan kanssa?	7
Miten pitää tsemppattava matkassa?	7
Tsemppauksen päättäminen	7
Muista myös nämä	7
1.3. Yhdistämismalli: ota elintavat esille muussa toiminnassa	8
Miten alkuun?	8
Miten motivoida osallistumaan?	8
Vinkkejä toimintaan	8
<b>2. Vinkkejä puheeksiottoon</b> .....	<b>10</b>
2.1 Miten ottaa liikunta puheeksi?	11
2.2 Miten ottaa syöminen puheeksi?	11
<b>3. Vinkkejä matalan kynnyksen liikuntaan</b> .....	<b>12</b>
<b>4. Vinkkejä ravinto- ja uniaiheisiin</b> .....	<b>19</b>
Ravinto	19
Ruuvalmistusta yhdessä	19
Uni	19
<b>5. Tsempparina arjen pyörteissä</b> .....	<b>20</b>
5.1. Oma jaksaminen ja hyvinvointi	20
5.2. Haasteiden selättäminen	20
Jos osallistujia ei ilmoittaudu riittävästi tai innostus lopahtaa	20
Jos vuorovaikutuksessa on haasteita	20
Jos ryhmästä uhkaa tulla negatiivinen valitusrinki	21
5.3. Viestikapulan siirto uudelle tsempparille	21
<b>Lähteet</b> .....	<b>22</b>

# Alkusanat

Työttömien Keskusjärjestössä on vuosina 2022–25 käynnissä työttömien terveellisiä elintapoja edistävä Askelia voimaan -hanke. Hankkeen tärkeimpiä tavoitteita on ollut kouluttaa työttömien yhdistyksiin vertaisohjaajia eli hyvinvointitsemppareita. Tsemppareiden peruskoulutus järjestettiin syksyllä 2022 yhdessä hankkeen yhteistyökumppaneiden UKK-instituutin ja Silta-Valmennusyhdistyksen kanssa. Sen jälkeen tsempparit ovat tavanneet toisiaan kahdesti vuodessa jatkokoulutuspäivien merkeissä. Myös uusien tsemppareiden kouluttamismahdollisuutta on mietitty.

Koulutuksen yhteydessä esitettiin toiveita tarkempien toimintamallien, ohjeiden ja vinkkien saamisesta tsempparitoimintaan. Niin syntyi idea tsempparikäsikirjan kokoamisesta. Käsikirja on tarkoitettu niin aloittelevan kuin kokeneemmankin hyvinvointitsempparin toiminnan tueksi. Elintavoista käsikirjassa painottuvat liikunta, ravinto ja uni. Lisätietoa kaipaava voi perehtyä lopun lähdeluetteloon sekä Askelia voimaan -hankkeen verkkosivuilta löytyvään hyvinvointitsempparin linkkilistaan.

Käsikirja on koottu Työttömien Keskusjärjestön, Silta-Valmennusyhdistyksen ja hyvinvointitsemppareiden yhteistyönä. Käsikirja on vapaasti paitsi hyvinvointitsemppareiden, myös kaikkien muiden aiheesta kiinnostuneiden ja ideoita vertaisohjaajatyöhön kaipaavien hyödynnettävissä.

Onnea ja menestystä hyvinvointitsempparina toimimiseen!

**Heli Niromaa**  
hankekoordinaattori  
Askelia voimaan -hanke, Työttömien Keskusjärjestö ry



# 1. Tsemppari-toiminnan mallit

Tässä luvussa esitellään kolme erilaista tapaa toimia hyvinvointitsempparina ja annetaan vinkkejä toiminnan toteuttamiseen. Malleista voi valita sen, joka tuntuu itselle ja omaan yhdistykseen sopivimmalta. Eri toimintatapoja voi myös yhdistellä, voit esimerkiksi toimia sekä ryhmän vetäjänä että kahdenkeskisenä tsempparina.

## 1.1. Ryhmämalli: käynnistä oma ryhmä

Ryhmämallissa perustat yhdistykseenne oman hyvinvointiaiheisen ryhmän. Organisoit ja ohjaat ryhmän toimintaa yksin tai yhdessä toisen ohjaajan kanssa. Ryhmä voi olla vaikkapa liikuntaryhmä, ruokaryhmä, painonhallintaryhmä tai yleinen hyvinvointiryhmä. On tärkeää, että olet itse kiinnostunut aiheesta. Kannattaa myös kysellä, millaiselle ryhmätoiminnalle yhdistyksessänne olisi kysyntää ja ottaa toiminnasta innostuneet mukaan suunnitteluun.

### Ryhmän käynnistämisessä huomioitavaa

Sovi ryhmän toimintatavoista ja resursseista yhdistyksesi vetäjän kanssa. Selvitä, minkä verran toimintaan on käytettävissä rahaa ja millä tavoin yhdistys voi toimia tukenasi vaikkapa ryhmän mainostamisessa ja käynnistämisessä.

**Kuinka usein**, minä viikonpäivänä ja mihin kellonaikaan ryhmä koontuu: kerran viikossa vai harvemmin? Ota suunnittelussa osallistujat ja oma jaksamisesi huomioon.

**Kuinka pitkiä kokoontumiset ovat?** Keskusteluun tai yhdessä liikkumiseen riittää 1–2 tuntia, jos lisäksi valmistetaan ja syödään yhdessä ruokaa, aikaa voi tarvita jopa 3–4 tuntia.

**Missä ryhmä kokoontuu:** yhdistyksen tiloissa, ulkona vai jossain muissa tiloissa? Mitä vaatimuksia ryhmätoiminta asettaa tilalle: mikä on osallistujamäärä, tarvitaanko tilaa liikkua, valmistaa ruokaa, keskustella, rentoutua? Tarvitaanko näyttöruutua, fläppitaulua, liikuntavälineitä? Mieti, sopiiko paremmin, että ryhmällä on jokin tietty kesto (kuten kuusi tapaamiskertaa tai kevätkausi) vai jatkuuko se toistaiseksi?

**Mainosta ryhmää:** tee mainos ilmoitustaululle, kutsu mukaan henkilökohtaisesti, levitä tietoa puskaradiossa, mainosta somessa, yhdistyksen sähköpostiryhmässä, tekstiviesti- tai WhatsApp-ryhmässä, järjestä alkuinfo tai tapahtuma. Ryhmää voi mainostaa myös lähellä.fi-palvelussa tai pyytää jakamaan tietoa liikuntaryhmästä kunnan liikuntatoimen sivuilla.

**Sopiva ryhmäkoko** riippuu toiminnan luonteesta: keskustelu- tai ruuanvalmistusryhmässä hyvä koko on 6–10 henkilöä, pallopeliryhmässä on hyvä olla vähintään 10 osallistujaa.

## Ensimmäisellä kokoontumiskerralla

Tutustukaa toisiinne. Tämän voi tehdä vapaamuotoisesti tai hyödyntää jotakin tutustumistehtävää (ks. esim. Ryhmärenki-verkkosivusto).

Sopikaa yhteiset pelisäännöt, esimerkiksi:

- ryhmässä käytyjen keskustelujen luottamuksellisuus
- ajoissa paikalle tuleminen
- avoimin mielin osallistuminen
- toisten mielipiteiden kunnioittaminen ja kuunteleminen
- toisten kannustaminen ja tukeminen

Suunnitelkaa yhdessä toimintaa. Jos ideoita ei synny, apuna voi käyttää Ryhmärenki-sivuston Mitä teemme? -kortteja: [ryhmarenki.fi/mita-teemme-kortit/](http://ryhmarenki.fi/mita-teemme-kortit/). Vaihtoehtoisesti voit tehdä jo etukäteen suunnitelman tai tarjota vaihtoehtoja, joita ryhmäläiset pääsevät kommentoimaan.

## Muista myös nämä

Tapaamisen aihe ja sisältö kannattaa suunnitella etukäteen ja tehdä tarvittavat ennakovalmistelut.

Pyri aikaansaamaan kokoontumisiin turvallinen ja myönteinen ilmapiiri. Anna jokaiselle mahdollisuus osallistua toimintaan itselleen sopivalla tavalla, kysele ja kuuntele.

Jokainen tapaamiskerta on hyvä aloittaa (ja lopettaa) jollakin samalla, tuuksi tulevalle rutiinilla. Se auttaa ryhmäläisiä keskittymään toimintaan ja tuo turvallisuuden tunnetta. Aloittaa voi esimerkiksi fiiliskierroksella tai fiilisjanalla.

Tarvittaessa paikalle voi pyytää esimerkiksi kunnan liikuntapalveluista tai paikallisyhdistyksestä asiantuntijan alustamaan kokoontumiskerran aihees-



ta tai ohjaamaan liikuntalajitutumista.

Myös verkosta löytyy asiantuntijoiden esitelmiä ja liikuntavideoita, joita voi hyödyntää. Katso linkkilista Askelia voimaan -hankkeen verkkosivuilta.

Etenkin, jos osallistujia on vaikea saada riittävästi, voi miettiä ryhmän tai tapahtuman järjestämistä yhteistyössä jonkin toisen yhdistyksen kanssa.

Kerro viimeisestä kokoontumiskerrasta hyvissä ajoin. Tee viimeisellä kerralla pieni yhteenveto toiminnasta ja pyydä palautetta mieluiten kirjallisesti (anonyymisti) ja suullisesti.



Ideoita ryhmän kokoontumisiin

## Hyvinvointiryhmä

- Hyvinvointikalenterin sisältöjen ja tehtävien tekemistä yhdessä
- Taukojumppaa tai liikuntalajeihin tutustumista
- Luonnossa liikkumista
- Keskustelua Unijuttuja-korttien avulla: [ryhmarenki.fi/unijuttuja](https://ryhmarenki.fi/unijuttuja)
- Liikunta- ja/tai unipäiväkirjan täyttämistä
- Pihapelien ja muiden pelien pelaamista. Pelillisuus ja leikillisuus mm. luo yhteenkuuluvuuden tunnetta, positiivisia kokemuksia, helpottaa vaikeista asioista keskustelemista ja auttaa vahvuuksien ja kiinnostuksenkohteiden löytämisessä.

## Liikuntaryhmä

- Lajikokeilut
- Luontoretket

- Matalan kynnyksen kuntotestit
- Suosittuja liikuntalajeja työttömien yhdistyksissä: keilaus, pingis, pihapelit, kävelylenkit, kevyet jummat, kuntosali
- Katso tarkemmat ohjeet matalan kynnyksen liikuntalajeista luvusta 3
- UKK-instituutin verkkosivuilla on tietopaketti aloittelevalle ryhmäliikunnanohjaajalle

## Ruokaryhmä

- Makuraati (maistellaan ja arvostellaan esim. kauden kasviksia, juureksia tai hedelmiä)
- Elintarvikkeiden pakkausmerkintöihin tutustuminen
- Kaupassa käynti yhdessä
- Välipalan, aamupalan tai lounaan valmistus ja/tai syöminen yhdessä
- Uusien reseptien etsiminen ja jakaminen tai yhteisen reseptikirjan tekeminen
- Keskustelua Ruokajuttuja-korttien avulla: [ryhmarenki.fi/ruokajuttuja](https://ryhmarenki.fi/ruokajuttuja)
- Lisää vinkkejä *Elämänlaatua ruuasta* -hankeen toimintapankissa

## 1.2. Yksilömalli: ryhdy liikuntakaveriksi tai terveellisten elintapojen tsemppariksi

Yksilömallissa toimit henkilökohtaisena tsempparina sellaista tarvitseville. Voitte esimerkiksi käydä kaksin kävelyllä, tutustumassa uusiin liikuntalajeihin, tehdä hyvinvointikalenterin tehtäviä tai vain jutella. Tsemppaus voi kestää lyhyemmän tai pidemmän aikaa tsemppattavan tarpeiden ja omien mahdollisuuksiesi mukaan. Tilanteen mukaan voitte tavata esimerkiksi kerran viikossa tai harvemmin. Lähtökohta on aina tsemppattavan henkilön omat toiveet ja tarpeet.

### Miten löytää tsemppattavia?

- Tiedota yhdistyksessäsi toiminnasta ilmoitustaululla, kokoontumisissa, ryhmissä, somessa.
- Pidä "vastaanottoa" kokoontumistilassa tai ruokalassa esim. tunti viikossa.
- Järjestäkää yhdistyksessä alkuinfo tai hyvinvointiaiheinen tapahtuma, jossa esittäytyt.
- Mieti, voisitko olla yhteydessä kunnan/hyvinvointialueen liikuntaneuvojaan/elintapaohjaajaan – voisit saada vinkkejä ja tsemppattavia henkilöitä myös sitä kautta.

### Miten alkuun tsemppattavan kanssa?

- Sopikaa alkutapaaminen paikkaan, jossa voitte rauhassa keskustella.
- Kysele ja kuuntele, mitä tsemppattava haluaisi tehdä ja miten edetä: "mitä itse toivot tai tarvitset?" "miten voisimme aloittaa?"
- Voit halutessasi hyödyntää alkukartoitusta (UKK-instituutin Elintavat tasapainoon -kartoitus tai Arvioi liikkumisesi -verkkosovellus) tai muita tsempparimateriaaleja.
- Lähtekää riittävän pienestä liikkeelle.

### Miten pitää tsemppattava matkassa?

- Jokin tavoite ja onnistumisen kokemukset motivoivat - lähtekää maltilla liikkeelle ja iloitkaa yhdessä pienistäkin onnistumisista.
- Ylläpidä myönteistä ja turvallista ilmapiiriä – älä kerro käymistänne keskusteluista muille ilman lupaa, kehu ja kannusta.
- Ole säännöllisesti yhteydessä ja sovi seuraava tapaaminen edellisen päätteeksi.

### Tsemppauksen päättäminen

- Sopikaa tsemppauksen päättämisestä yhdessä.
- Viimeisellä kerralla tee pientä yhteenvetoa tsemppausajasta ja kysy, miten tsemppattava aikoo jatkaa tästä eteenpäin.
- Pyydä palautetta.

### Muista myös nämä

- Empatiaa voi ilmaista pitämällä katsekontaktia, kuuntelemalla, nyökyttelämällä hyväksyvästi ja kysymällä tarkentavia lisäkysymyksiä kuten "Ymmärsinkö oikein, että...", "Kerro lisää".
- Sinun ei tarvitse osata olla asiantuntija, vertaisena oleminen ja kuunteleminen riittää. Ohjaa tsemppattava tarvittaessa ottamaan yhteyttä ammattilaiseen: terveystarkastukseen, työttömien terveystarkastukseen, elintapaohjaajaan, ravitsemusterapeuttiin. Muista myös monien järjestöjen tarjoamat palvelut kuten Uniliiton unineuvo sekä Mieli ry:n kriisipuhelin ja chat.
- On hyvä olla selvillä, millaisia kunnan ja liikuntaseurojen liikuntamahdollisuuksia ja alennuksia työttömille on tarjolla, jotta voit tarvittaessa suositella niitä.

### 1.3. Yhdistämismalli: ota elintavat esille muussa toiminnassa

Tässä mallissa ei perusteta erillistä ryhmää vaan elintapa-asioita otetaan esille muun toiminnan ohessa esimerkiksi kuntouttavassa työtoiminnassa, palkkatukitoiminnassa tai vapaaehtoistyöntekijöiden kanssa. Toiminta voi painottua yhteen tai useampaan osa-alueeseen (liikunta, ravinto, uni, mielen hyvinvointi).

#### Miten alkuun?

- Mieti, miten toimintaan voisi liittää elintapa-asioita kuten liikuntahetken, ravintoasioista keskustelua, ruuanlaittoa, hyötyliikuntaa tai jotakin muuta. Voisiko tälle varata tietyn ajan, esimerkiksi 2 tuntia keskiviikkoisin tai 10 minuutin taukojumpan joka aamupäivä?
- Suunnittele aiheet ja sisällöt etukäteen, mieti millaisia tiloja ja välineitä tarvitset. Ota osallistujat mukaan suunnitteluun.

#### Miten motivoida osallistumaan?

- Toiminta sisältyy työaikaan.
- Osallistujat pääsevät mukaan ideoimaan toimintaa ja päättämään asioista.
- Tarjolla voi olla 2–3 vaihtoehtoa valittavaksi.
- Toiminta on sellaista, johon jokaisen on helppo osallistua ja josta on mahdollista saada onnistumisen kokemuksia.
- Jokainen voi osallistua omalla tavallaan tai aluksi vain seurata sivusta ja liittyä halutessaan mukaan.
- Pohditaan yhdessä hyötyjä – miten liikunta ja muut terveelliset elintavat vaikuttavat jaksamiseen, toimintakykyyn jne. (ks. puheeksiottovinkit luvusta 2).
- Pelillistäminen tai jonkin yhteisen tavoitteen tai haasteen sopiminen, joka pyritään saavuttamaan porukalla.



#### Vinkkejä toimintaan

- 1. Taukojumppa kerran päivässä.**  
Taukojumppavinkkejä löydät esimerkiksi *Askelia voimaan -hankkeen* verkkosivuilta.
- 2. Hyvinvointikalenterin sisältöjen ja tehtävien hyödyntäminen.**
- 3. Keskusteleminen ruoka-asioista lounaan syömisen lomassa.**
- 4. Vinkkejä ruokatoimintaan** löydät *Elämänlaatua ruuasta -hankkeen* toimintapankista ja ruokakompassi-työkalusta (linkki *Askelia voimaan -hankkeen* sivuilla).
- 5. Ruokatoimintaan sopii myös Arjen sankarit -toimintamalli**, joka on kehitetty kuntouttavan työtoiminnan oheen liitettäväksi (linkki *Askelia voimaan -hankkeen* sivuilla).
- 6. Katso myös ryhmätoimintamallin vinkit edeltä.**





## 2. Vinkkejä puheeksiottoon

Tässä luvussa annetaan vinkkejä liikunta- ja ravintoasioiden puheeksi ottamiseen. Tärkeää on tehdä puheeksiotto toista kunnioittavasti ja kuuntelevasti, yhdessä aiheesta keskustellen. Lisää vinkkejä puheeksiottoon löydät Työttömien Keskusjärjestön Terveystietä! Ota huoli puheeksi ja opasta palveluihin -oppaasta.



## 2.1 Miten ottaa liikunta puheeksi?

Liikkumisen voi ottaa puheeksi kahdenkesken tai ryhmässä esimerkiksi kysymällä seuraavia kysymyksiä:

- *Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?*
- *Millaisia ajatuksia/tunteita/tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?*
- *Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi? Jos haluaisit kokeilla jotakin uutta, mitä se olisi?*

Keskity aktiiviseen kuuntelemiseen, ratkaisu löytyy usein ihmiseltä itseltään. Lähesty liikkumista myönteisesti. Korosta keskustelussa henkilön arjessa jo tapahtuvaa liikkumista ja pyri herättämään motivaatiota sen lisäämiseksi tai uuden liikkumistavan kokeilemiseksi. Voit myös hyödyntää Tule ry:n Helpompi tapa -kortteja.

Voitte myös pohtia liikunnan hyötyjä ja haittoja. Hyötyjä ovat mm.:

- Vireystila kohenee
- Keskittymiskyky paranee
- Mieliala kohenee, stressi lievittyy
- Nukahtaminen helpottuu ja unen laatu paranee
- Verenkierto vilkastuu
- Veren sokeritasapaino ja rasva-aineenvaihdunta paranee
- Nivelet vetreytyvät ja lihakset vahvistuvat
- Tuki- ja liikuntaelämisen kivut voivat lievittyä
- Painonhallinta helpottuu
- Luusto vahvistuu
- Useisiin sairauksiin sairastumisen riski pienenee

## 2.2 Miten ottaa syöminen puheeksi?

Aihetta pidetään henkilökohtaisena, joten ota syömisasiat esille sensitiivisesti. Erityisesti paino on monimuotoinen asia, joka on yhteydessä kehonkuvaan, minäkuvaan, itsearvostukseen ja käyttäytymistekijöihin. Aiheen käsittely yleisellä tasolla ryhmässä on helpompaa ja riskittömämpää kuin kahdenkeskinen keskustelu. Hyvinvointikalenterissa on monia hyviä aihe-ehdotuksia ryhmässä keskusteltavaksi.

Jos päädyt ottamaan syömisasiat puheeksi kahdenkesken, pyydä siihen ensin lupa. Keskustelussa voit käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:

- *Mitä olet mieltä omasta syömisestäsi / miten kuvailisit omaa syömistäsi?*
- *Mitä hyvää syömisessäsi jo on? Voisiko sitä ehkä lisätä? Miten se voisi tapahtua?*
- *Mitä mahdollisesti haluaisit muuttaa omassa syömisessäsi? Miten se voisi tapahtua?*
- *Millaista tukea kaipaisit?*

Vaihtoehtoisesti voit ottaa puheeksi hyvinvoinnin ja voimavarat yleisellä tasolla ja kysyä:

- *Miten voit tällä hetkellä?*
- *Mikä auttaa sinua jaksamaan?*
- *Millaista apua ja tukea tarvitsisit?*

Keskity aktiiviseen kuuntelemiseen, ratkaisu löytyy usein ihmiseltä itseltään. Pyri välttämään neuvomista, ellet ole saanut siihen erikseen lupaa. Korosta, mitä hyviä asioita henkilön syömiseen jo sisältyy. Älä arvioi tai edes kehu kenenkään ulkomuotoa kuten laihuutta tai lihavuutta. Kehut kannattaa mieluummin yhdistää toimintaan ja tekemiseen, kuten: "oletpa koonnut itsellesi terveellisen aamupalan". Voit halutessasi hyödyntää Tule ry:n Helpompi tapa -kortteja ja motivoivan haastattelun menetelmää.

### 3. Vinkkejä matalan kynnyksen (luonto)liikuntaan

Luonnossa voi harrastaa monenlaisia aktiviteetteja ja kun huomio kiinnittyy muuhunkin kuin varsinaiseen liikuntasuoritukseen, tulee harrastaneeksi terveellistä liikuntaa melkein pä huomaamattaan. Luonnossa liikkumisella on tutkitusta terveyshyötyjä ja lyhytkin vierailu metsässä voi parantaa mielialaa ja palauttaa stressistä. Luontoretkiin voi yhdistää esimerkiksi valokuvausta, geokätköilyä, marjastusta, sienestystä tai vaikkapa lintujen bongausta. Liikkuminen luonnossa on mukavaa, kun pukeutuu säänmukaisesti ja pakkaa retkelle mukaan mieluisat eväät.





## Porrastreenit ulkona

- portaat ovat helppo treeniväline ja treenistä on hyötyä istumalihaksille ja lonkankoukistajille sekä reisi- että pohjelihaksille
- kunnon mukaan voi nousta rappusia ylös joko kävellen tai juosten ja laskeutua alas kävellen tai hölkäten, toistojen määrää voi lisätä kunnon kohentuessa
- kokeile erilaisia variaatioita: nouse kaksi askelmaa kerrallaan tai hyppele rappusia ylös tasajalkaa. Alimmalla portaalla voi tehdä myös askelkyykkyjä ja punnerruksia.
- treenata voi missä vain portaissa raikkaassa ulkoilmassa
- ilmaista ja tehokasta treeniä ja varusteiksi riittää juomapullo ja säänmukaiset varusteet

## Roskienkeräily

- Yhdistä ulkoiluun roskien keräämistä ja tee samalla hyvä ympäristöteko
- varusteiksi riittää muovipussi ja käsineet sekä säänmukaiset vaatteet, mutta voit kysyä löytyykö yhdistyksestäsi roskienkeruupihtejä lainaan
- ole varovainen noukkiessasi lasia tai metallinpaloja

# Frisbeegolf

- rento harrastus ulkoilmassa mielenkiintoisen pelin merkeissä
- tarkoitus heittää kiekko maalikoriin mahdollisimman vähillä heitoilla
- kysy yhdistyksestäsi, olisiko siellä lainata frisbeegolf-kiekkoja, jos et omista niitä itse
- pukeudu säänmukaisesti ja ota mukaan juotavaa

# Ulkokuntosalit

- ilmainen vaihtoehto kuntosalille eikä todennäköisesti ole ruuhkaa
- raitis ilma piristää ja voimaharjoittelu parantaa lihaskuntoa
- tsemppari voi ohjeistaa laitteiden käytössä tai opetella ja treenata yhdessä tsempattavan/ryhmän kanssa
- varusteiksi riittää säänmukaiset vaatteet ja juomapullo

# Geokätköily

- geokätköilyssä etsitään harrastajien erilaisiin paikkoihin piilottamia kätköjä kartan avulla, se on ilmaista ja hauskaa "aartenetsintää"
- askelia kertyy kuin huomaamatta kätköjä etsiessä ja ulkoilma virkistää mieltä, lisäksi ympäristö tulee tutuksi ja ehkä lähdet käymään uusissa mielenkiintoisissa paikoissa, joissa et muuten kävisi
- alkuunpääsemiseksi luo ilmainen geokätköilytili osoitteessa <https://www.geocaching.com/play> ja lataa geokätköilysovellus älypuhelimien
- opetelkaa yhdessä lajin perusteet esimerkiksi sivulta <https://geokätköt.fi/opas/aloittaminen/> ja valitkaa ensimmäiseksi etsittäväksi kätköksi helppo peruskätkö
- varmista, että puhelimesi on riittävästi akkua, pukeudu säänmukaisesti ja lähde etsimään ensimmäistä kätköä



# Marja- ja sieniretket

- marja- tai sienimetsällä tulee huomaamattaan harrastaneeksi hyötyliikuntaa, kun innostuu etsimään metsänantimia
- marjastus ja sienestys kuuluvat jokaisenoikeuksiin
- marjojen tunnistaminen on helppoa ja välineiksi riittää vaikkapa pakasterasia tai sanko
- sienimetsällä kerätään vain sellaisia sieniä, jotka varmuudella tunnistetaan ruokasieniksi. Varusteista on hyvä löytyä sienikori tai ämpäri/rasia, muovipussi, pieni veitsi ja sienikirja.
- metsässä on aina olemassa eksymisen vaara, joten liiku tutussa metsässä tai käytä karttaa ja kompassia tai GPS-laitetta
- metsässä on mukava hörpätä teetä tai kahvia termospullosta ja syödä eväitä
- säänmukainen vaatetus ja tarvittaessa hyttysmyrkkä tekevät retkestä miellyttävän
- liikunnan lisäksi saat ilmaista ruokaa kotiin viemisiksi







# Luontoretket

- tutustu kaupunkisi virallisiin nuotio- ja laavupaikkoihin ja tee retki yhdelle niistä
- huolletuilla nuotiopaikoilla on yleensä valmista polttopuuta ja tarvitset mukaan vain tulentekovälineet
- nuotiolla on kiva esimerkiksi paistaa makkaraa ja vaahtokarkkeja tai tikkupullaa
- varaa retkeen aikaa muutama tunti, niin voit kulkea rauhassa luonnosta nauttien ja aikaa jää myös tuleen tuijottamiselle ja eväiden syömiselle
- varustaudu kunnon jalkineilla ja säänmukaisella vaatetuksella. Huomioi, että liikkuesssa tulee lämmin mutta paikallaan istuskellessa voi olla tarpeen vetää ylimääräinen kerros vaatetta päälle. Muista myös ottaa riittävästi juotavaa mukaan.
- luontoretkele kannattaa ottaa mukaan rasia tai muovipussi, jos sattuu löytämään matkalta sieniä tai marjoja
- voit myös tutustua kaupungin ulkoilureitteihin ja luontopolkuihin ja lähteä niille ulkoilemaan
- voit yhdistää luontoretkeen valokuvausta. Voit päättää etukäteen tietyn teeman, esimerkiksi maisemakuvat, eläimet tai yksityiskohtia luonnosta.

# Vinkkejä sisäliikuntaan

- sulkapallo
- sähly ja kävelysähly
- kuntosali
- futsal
- jumppa ja venyttely
- kiipeily
- keilaus
- uimahalli
- curling
- istumalentopallo ja lentopallo
- padel
- tanssi
- biljardi
- koripallo
- pingis
- pöytäjalkapallo



## Lisää ideoita

**Talvella voit etsiä lumesta eläinten jälkiä, harrastaa vil-lasukkakävelyä, vuokrata kirjastosta lumikengät, pilkkiä tai luistella luonnonjäillä.**

**Kesällä voit sup-lautailla, uida järvivesissä tai maa-uimalas-sa, kalastaa mato-ongella, bongata lintuja, harrastaa metsässä polkujuoksua tai pyöräillä.**



# 4. Vinkkejä ravinto- ja uniaiheisiin

## Ravinto

Ravintoasioita voi käsitellä eri tavoin: yhdessä ruokaa valmistamalla, yhdessä syömällä tai yhdessä keskustelemalla. Mikä tapa sopisi teidän yhdistyksellenne?

### Ravintoasioita voi myös yhdistää muuhun toimintaan:

- Marja-, sieni- tai kalaretken jälkeen voi valmistaa ruokaa saadusta saaliista.
- Luontoretelle voi pakata eväät mukaan tai valmistaa ruokaa nuotiolla.
- Kesällä voi kasvattaa yhdessä esim. salaattia, tomaattia tai yrttejä.
- Hyvinvointipäivään voi sisällyttää vaikka oman hedelmäsalaatin kokoaamista tai kasvisruokaan tutustumista.

### Ruuanvalmistusta yhdessä

*Arjen sankarit* -hankkeen Hyvinvointia ruuasta -ryhmämalli sisältää kuusi yhteistä ruuanlaittokertaa. Mukaan voi halutessaan liittää keskustelua ja koti-tehtäviä. Hankkeen verkkosivuilta löytyvä Ohjaajan opas sisältää tarkat ohjeet ryhmäkertojen toteutukseen resepteineen ja ostoslistoineen.

Ruuanvalmistus voi olla myös vapaamuotoista uusien reseptien kokeilemistä tai vaikka kasvisruokiin, välipaloihin tai hävikkiruoan hyödyntämiseen painottuvaa. Edullisia ja terveellisiä reseptejä löydät esimerkiksi näistä oppaista (linkit Askelia voimaan -hankkeen sivuilla):

- Marttojen Kotiruokaa kolikoilla -opas
- Maa- ja kotitalousnaisten Mitä meillä on ruokana -reseptivihko
- Porvoon porukan Vegevihko

## Uni

Riittävä uni on tärkeä hyvinvointiin vaikuttava tekijä. Hyvinvointikalenterista löydät tiivistetysti tietoa unesta ja vinkkejä keskustelun aiheeksi.

Mielenterveystalo on kehittänyt unettomuuden omahoito-ohjelman, joka soveltuu läpikäytäväksi yksin tai ryhmässä. Omahoito-ohjelma sisältää kolme osiota. *Nainen 45+* -hankkeen sivuilta löydät ohjeita omahoito-ohjelman läpikäymiseen ryhmässä.

Uniliiton sivuilta löytyy paljon hyvää materiaalia unesta. Lisäksi Uniliitto järjestää vuosittain maaliskuun huhtikuun taitteessa Vireysviikon ja loka-marraskuun vaihteessa Univiikon, jolloin järjestetään mm. verkkoluentoja ja tapahtumia.

Kokeilkaa huolipäiväkirjan tai unipäiväkirjan pitämistä ja keskustelkaa kokemuksistanne yhdessä. Ohjeet löydät tsempparimateriaalista ja Askelia voimaan -hankkeen sivuilta.

# 5. Tsempparina arjen pyörteissä

## 5.1. Oma jaksaminen ja hyvinvointi

Tsempparin olisi hyvä opetella kuuntelemaan itseään ja tunnistaa omien voimien riittävyys ja rajat. Elämässä muutkin asiat kuin tsempparina toimiminen vievät aikaa ja voimavaroja. Olisi tärkeää, että aikaa jää myös niille omaa hyvinvointia lisääville asioille, jotka kartuttavat voimavarapankkia. Myös tsempparin on hyvä huolehtia hyvinvoinnin perustekijöistä ravinnosta, unesta ja liikunnasta.

Tsempparina toimiminen on usein varsin palkitsevaa, mutta hetkittäin se saattaa olla myös kuormittavaa tai stressiä aiheuttavaa. Tällöin olisi hyvä miettiä, mikä auttaa sinua palautumaan kuormituksesta. Yhdellä toimii koiran ulkoilutus tai luonnossa kävely, toisella kutominen tai television katseilu. Tärkeintä on, että puuha on sinulle mieluisaa. Joskus voi olla hyvä jutella asiasta toisen henkilön kanssa, kuten toisen tsempparin, Askelia voimaan -hankekoordinaattorin tai yhdistyksesi vastuuhenkilön. Ehkä paikkakunnallasi toimii muissakin yhdistyksissä vertaisohjaajia, joiden kanssa voisi vaihtaa ajatuksia?

Hankkeen järjestämissä hyvinvointitsemppareiden yhteisissä tapaamisissa pääset kuulemaan toisten tsemppareiden kokemuksia, saat vertaistukea ja pääset vahvistamaan osaamistasi. Muista, että tsempparina ei tarvitse pyrkiä täydellisyyteen tai yrittää kyetä hallitsemaan kaikkia mahdollisia asioita. Riittävän hyvä riittää!

## 5.2. Haasteiden selättäminen

Seuraavassa annetaan joitakin vinkkejä haastaviin tilanteisiin, joita tsempparitoiminnassa saattaa tulla vastaan. Hankalia asioita kohdatessasi voit myös aina kääntyä Askelia voimaan -hankekoordinaattorin tai yhdistyksesi vastuuhenkilön puoleen ja pyytää tukea.

### **Jos osallistujia ei ilmoittaudu riittävästi tai innostus lopahtaa**

- Ole sinnikäs, kokeile myöhemmin uudelleen.
- Mieti, mitä voisit ehkä tehdä toisin: oliko aihe ja mainos tarpeeksi innostava, tarjottiinko riittävästi tietoa, levisikö tieto riittävästi, oliko mukaan ilmoittautuminen riittävän helppoa, oliko ajankohta sopiva, suunniteltiinko toimintaa riittävästi yhdessä?
- Jo yksikin toiminnasta innostunut ihminen voi puolestaan houkutella muita mukaan.
- Syynä voi olla sellaisia asioita, joihin et voi vaikuttaa. Silloin voit olla tyytyväinen siihen, että ainakin yritit parhaasi.
- Mieti, voisitko ehkä toimia jollain muulla tavalla tsempparina?

### **Jos vuorovaikutuksessa on haasteita**

- Ryhmässä keskustelu harhautuu liikaa sivupoluille ► Pyydä tapaamisen alussa lupa tarvittaessa keskeyttää ja ohjata keskustelu takaisin aiheeseen.
- Osa ryhmäläisistä on koko ajan äänessä, osa ei ollenkaan ► Kysy hiljaa olevalta henkilöltä, mitä mieltä hän on asiasta. Hyväksy erilaiset tavat osallistua: kuunteleminenkin on osallistumista. Hyödynnä pari- tai pienryhmäkeskusteluja, niin jokainen pääsee ääneen.
- Et osaa vastata kysymykseen ► Sinun ei tarvitse tietää vastausta kaik-

keen. Voit tunnustaa, ettet tiedä ja voitte pohtia tai selvittää asiaa yhdessä.

- Jos henkilö ei noudata sovittuja pelisääntöjä tai käyttäytyy epäsopivasti ► Muistuta sovituista säännöistä ja keskustele tarvittaessa henkilön kanssa kahden kesken heti ryhmätapaamisen päätyttyä.
- Henkilö on kiihtyneessä tilassa ► Kuuntele rauhallisesti, älä lähde tunteeeseen mukaan, älä jaa neuvoja, ellei niitä pyydetä.
- Muista ettet voi muuttaa toista, mutta voit muuttaa omaa suhtautumistasi ja käyttäytymistäsi.

#### **Jos ryhmästä uhkaa tulla negatiivinen valitusrinki**

- Tarkkaile ryhmän ilmapiiriä ja toimi, jos kielteinen tunnelma uhkaa levitä. Älä kuitenkaan mitätöi kenenkään tunteita.
- Tuo keskusteluun uusi näkökulma tai uusi aihe tai tuo huumoria mukaan (kaikkia kunnioittavalla tavalla).
- Ihmismieli tarttuu helposti epäonnistumisiin, murheisiin ja vikoihin. Onnistumisiin ja positiivisiin asioihin keskittyminen on haastavampaa, mutta myös palkitsevampaa ja auttaa paremmin pääsemään tavoitteisiin. Voit tuoda tämän esiin ja kysyä ryhmäläisiltä, mihin haluamme keskittyä.
- Ryhmän tapaamiset olisi hyvä pyrkiä lopettamaan niin, että osallistujille jää myönteinen olo.

### **5.3. Viestikapulan siirto uudelle tsempparille**

Jossain vaiheessa voi tulla vastaan tilanne, ettet voi enää jatkaa mukana tsempparitoiminnassa. Tällöin on tärkeää ilmoittaa asiasta avoimesti ja mahdollisimman nopeasti yhdistyksesi vetäjälle ja Askelia voimaan -hankekoordinaattorille. Tehtävään voidaan silloin ryhtyä miettimään uutta henkilöä.

Varsinaisesta uuden tsempparin kouluttamisesta huolehtii Askelia voimaan -hanke. Ihannelanteessa voit kuitenkin jakaa sinulle kertyneet käytännön tiedot uudelle tsempparille ja opastaa häntä alkuun. Erityisesti, jos olet vetänyt omaa ryhmää, olisi hyvä, että voisit ottaa uuden tsempparin ainakin yhdelle ryhmäkerralle mukaan ja tutustuttaa hänet ryhmään ja ryhmän tapoihin.

**Olet tehnyt  
tsempparina  
arvokasta työtä  
”kanssalaistesi”  
hyvinvoinnin  
edistämiseksi,  
kiitos sinulle  
siitä!**

# Lähteet

## **Arjen sankarit -hanke**

verkkosivut osoitteessa:

[oys.fi/tietoa-meista/kehittaminen/terveyden-edistaminen/arjen-sankarit-miehet-kuntoon-ja-tyollistymisen-polulle-hanke/](https://oys.fi/tietoa-meista/kehittaminen/terveyden-edistaminen/arjen-sankarit-miehet-kuntoon-ja-tyollistymisen-polulle-hanke/)

## **Askelia voimaan -hanke**

verkkosivut osoitteessa: [tyottomat.fi/askelia-voimaan](https://tyottomat.fi/askelia-voimaan)

## **Duodecim**

Liikunnan Käypä hoito -suositus 2016, Lihavuuden Käypä hoito -suositus 2020 ja Motivoivan haastattelun Käypä hoito -suositus 2020

## **Elämänlaatua ruuasta -hanke**

verkkosivut osoitteessa: [www.vates.fi/vates/elamanlaatua-ruuasta.html](https://www.vates.fi/vates/elamanlaatua-ruuasta.html)

## **Helsingin kaupunki ym.**

Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli. 2023

## **Korhonen L. & Heikura S. A. Ryhmänohjaajan käsikirja**

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami ry

## **Laatikainen T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa**

Asumispalvelusäätiö ASPA. 2010

## **Liikettä arkeen -malli**

verkkosivut osoitteessa: [liikettaarkeenmalli.fi](https://liikettaarkeenmalli.fi)

## **Liikkuva aikuinen -ohjelma**

verkkosivut osoitteessa: [liikkuva aikuinen.fi](https://liikkuva aikuinen.fi)

## **Luoto V., Kopra U-M., Lehtovaara K. & Nerikko T. Terveysteksti!**

## **Ota huoli puheeksi ja ohjaa palveluihin**

Työttömien Keskusjärjestö ry. 2019

## **Mielenterveystalo**

Unettomuuden omahoito-ohjelma osoitteessa:

[www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma](https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/unettomuuden-omahoito-ohjelma)

## **Nainen 45+ -hanke**

verkkosivut osoitteessa: [odl.fi/nainen45](https://odl.fi/nainen45)

## **NOVA2-hanke**

Liikuntakaveritoiminta

Työkirja vapaaehtoiselle. 2021

## **Ryhmärenki**

verkkosivut osoitteessa: [ryhmarenki.fi](https://ryhmarenki.fi)

## **THL, Osallisuuden edistäjän opas 2023**

## **Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry**

Helpompi tapa -kortit

### **Työkuntoa työpajoille -hanke**

Liikunnallisuutta osaksi työpajatoimintaa, Hyvät käytänteet 2021

### **Työttömien Keskusjärjestö ry**

Hyvinvointikalenteri 2022

### **UKK-instituutti, Hyvinvointitsempparikoulutuksen materiaalit 2022**

verkkosivut osoitteessa: [ukkinstituutti.fi](http://ukkinstituutti.fi)

### **Uniliitto**

verkkosivut osoitteessa [uniliitto.fi](http://uniliitto.fi)

### **Porin Seudun Työttömät ry, Fölis-pelikortit**

<https://www.luontoon.fi/hyvinvointialuonnosta>

*Kuvat: Logan Weaver, Bruno Nascimento,  
Samuel Girven, Yulissa Tagle, Astrid Schaffner,  
Princilla Du Preez ja Askelia voimaan*



Askelia voimaan -hanke, Työttömien Keskusjärjestö ry,  
Rahakamarinportti 3 A (3. krs.), 00240 Helsinki  
**[www.tyottomat.fi/askelia-voimaan](http://www.tyottomat.fi/askelia-voimaan)**